

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS  
BACALAO A LA VASCA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

2

LENTEJAS CON PATATA  
CROQUETAS DE POLLO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

4

**MERCADO DE CHATUCHAK  
(THAILANDIA)**  
TALLARINES PAD THAI ( CON POLLO Y  
VERDURAS )  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
CHAMPIÑONES  
FRUTA

5

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,  
POLLO y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR  
SAN JACOB DE PAVO  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

10

CREMA DE GARbanZOS Y CALABAZA  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA  
FILETE DE ABADEJO EMPANADO  
LECHUGA Y CEBolla  
YOGUR

12

ARROZ CON MEJILLONES  
TORTILLA FRANCESA  
CHAMPIÑONES  
FRUTA

FISH  
REVOLUTION



15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

16

JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS  
POLLO EN SALSA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA  
MERY  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

18

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,  
POLLO y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

19

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
ESPAGUETIS A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS DADO  
POSTRE DE NAVIDAD



22

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
POLLO ASADO  
FRUTA

23

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO  
YOGUR

24

NO LECTIVO

25

FESTIVO

26

NO LECTIVO



29

MACARRONES CON TOMATE  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA  
FRUTA

30

LENTEJAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA  
YOGUR

31

NO LECTIVO

GROW  
FOOD  
BANKS

Scolarest

# Scolarest

## Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)



NOTAS:

  
Scolarest

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

### Temporada

#### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi



Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva

### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



### SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→ Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→ Pescado o huevo
Pescado	→ Carne o huevo
Huevo	→ Pescado o carne
Fruta	→ Lácteos o Fruta
Lácteos	→ Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**